el Popular

Sábado 18 de enero del 2025 | Año 40 | Nº 14,786

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

TRIUNFO HUAMANÍ ÁLVARO (VÍCTIMA)

SICARIO LE DISPARÓ EN EL CUELLO Y LA CABEZA ANTE CIENTOS DE PASAJEROS EN SAN BORJA

BALEAN A 'TARJETERO' EN ESTACIÓN DEL METRO



PÁGINA 2

- Atentado tendría la intención de obligar al pago de cupos a quienes alquilan tarjeta a pasajeros.
- Delincuente se hizo pasar como usuario y luego huyó en moto con su cómplice.

CASI SE AGARRAN



- Pamela López y mamá de Cueva se insultaron en viaje de Trujillo a Lima. PÁG. 4

SE AGOTARON

- Vendieron todas las entradas más caras para el partido de Messi con la 'U'. PÁG. 10

SICARIOS DISPARAN A HOMBRE EN LA ESTACIÓN LA CULTURA EN SAN BORJA

Terror en estación del Metro



LA ESTACIÓN AL CULTURA DEL TREN ELÉCTRICO FUE ESCENARIO DE UN NUEVO HECHO DE SANGRE EN LA CAPITAL.

TRIUNFO HUAMANÍ ÁLVARO (VÍCTIMA)

EL SICARIO Y SU CÓMPLICE QUE CONDUCÍA LA MOTO EN LA QUE LLEGARON Y FUGARON TRAS EL ATENTADO.

✚ Delincuente se hizo pasar como pasajero para atacar a víctima ante la presencia de público. ✚ Atentado habría sido por cobro de cupos a los 'tarjeteros'.

Carlos Lara Porras

La criminalidad no da tregua en Lima, que se ha convertido en la ciudad de la furia por la ola delincuencial que no da tregua. Ayer, en horas de la tarde, la estación La Cultura del Metro de Lima se vivieron momentos de terror cuando un hombre fue baleado.

El hecho ocurrió cerca de las 3:30 p.m., hora en la que había gran cantidad de público usuario. La víctima, quien fue identificado como Triunfo Huamaní Álvaro, de 35 años, se desempeñaría como 'tarjetero', modalidad que consiste en alquilar la tarjeta con saldo a los pasajeros que no cuentan con ella.

Testigos que observaron el ataque relataron que dos sujetos llegaron a la estación. Uno de ellos que estaba encapuchado, con mascarilla y con una casaca del Ministerio de Salud, se hizo pasar como pasajero y se acercó a la víctima, quien lo acompañó hasta la zona del torniquiete. Es aquí donde abrió fuego y al menos le disparó dos veces. Una de las balas le habría impactado en el cuello y otra en la cabeza.

Tras el atentado, el criminal huyo a bordo de una moto con su cómplice que lo esperaba a escazos metros de la estación La Cultura.

La víctima fue trasladada a una clínica local y hasta el cierre de esta edición se desconoce su estado.

Todavía no está esclarecido las causas del ataque, pero se presume que sería por el cobro de cupo a los 'tarjeteros'.

NO ES LA PRIMERA VEZ

El comandante general de la Policía Nacional del Perú (PNP), Víctor Zanabria, dijo que no es la primera vez que se dan este tipo de ataques contra los 'tarjeteros' en las estaciones del Metro de Lima. "Mientras persista la ilegalidad en el tema de tarjetas continuará este tipo de ataques", apuntó.

Línea 1 emitió un pronunciamiento informando que el acceso principal de la estación La Cultura fue cerrado, por lo que el ingreso es por la parte posterior. ▲

ASESINAN A CHOFER Y PASAJERO EN SJM

Crimen en combi



ATAQUE HABRÍA SIDO PERPETRADO POR EXTORSIONADORES.

Un conductor y un pasajero fueron asesinados la noche del jueves en el distrito de San Juan de Miraflores.

Una combi de la empresa de transporte La Unidad de Villa fue interceptada en la cuadra 11 de la avenida Los Héroes, en San Juan de Miraflores, por dos delincuentes a bordo de dos motos, quienes abrieron fuego.

Resultado del ataque falle cieron, el chofer, identificado como John Romero Melchor (27), mientras que el pasajero, que iba en el asiento de copiloto, no tenía documentos.

Una cobradora señaló que el crimen habría sido porque la empresa de transportes desde hace unas semanas había dejado de pagar los cupos que exigian los extorsionadores, el cual es de 5 soles diarios. (C.L.P.) ▲

UNA AGENTE MURIÓ Y SU COLEGA ESTÁ HERIDO

Atropellan a policías



ACCIDENTE OCURRIÓ EN EL CALLAO.

Un efectivo de la Policía Nacional del Perú (PNP) falleció, debido a un accidente vehicular ocurrido ayer por la mañana en el cruce de las avenidas Miguel Grau con República de Panamá, en Bellavista, Callao.

La agente Adriana Magali Rodríguez Verástegui y su compañero Rodrigo Manuel Zuzunaga Collantes, iban a bordo de una moto, cuando habrían sido atropellados.

La PNP informó el deceso de la agente, mientras que el otro efectivo está gravemente herido. (José Sáenz) ▲

el Popular | Sábado 18 de enero del 2025 Año 40 | Nº 14.786 | Director (I): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

POLICÍA CAPTURÓ A DELINCUENTE QUE JUSTIFICA SUS FECHORÍAS

'Zambito' robaba para pagar al abogado de su hermano

✚ Es acusado de pertenecer a banda que se dedica a robar vehículos.

José Sáenz /Kevinn García

La Policía Nacional del Perú (PNP) capturó a César Augusto Villanueva Yáñez, un delincuente de 18 años conocido como alias Zambito. Este sujeto es acusado de pertenecer a un banda criminal dedicada al robo de vehículos en Ate Vitarte y Santa Anita.

Sgún el coronel Juan Carlos Montufar, jefe de la división de Robos de la Dirección de Investigación Criminal (Dirincri), el sujeto seguía en estas prácticas delictivas para pagar al abogado de su hermano, quien está en prisión desde el año pasado y está tramitando su libertad.

"El pasado 6 de diciembre se capturó a una banda que desmantelaba los vehículos para poderlos ofertar, ese día se detuvo a un tal Rony y un Tito, en el momento de la intervención este sujeto se dio a la fuga (...) Hemos seguido esa línea de investigación para hoy poder capturarlo. En sus primeras declaraciones manifestó que lo hacía para cubrir los gastos de pago de abogados para poder sacar a su hermano que está detenido", explicó el coronel Montufar.



EL HERMANO DE ZAMBITO ESTÁ RECLUIDO EN PENAL DESDE HACE UN AÑO.



Plataformas

La banda de 'Zambito' se dedicaba a la extorsión y, desmantelar vehículos, para comercializar las partes a través de plataformas como Marketplace.

El hermano, que purga condena en el penal, responde al nombre de Miguel Ángel Villanueva Yáñez, quien habría instruido a su hermano de 18 años a cometer actos delictivos. "Él habría participado en más de 10 robos de camionetas y autos. Estábamos tratando de poder conocer la participación de toda la banda", agregó el efectivo policial.

CADENA PERPETUA POR ABUSAR DE MENOR

Pena máxima a docente



VÍCTIMA LO ACUSA DIRECTAMENTE.

CAÑETE. Imperdonable. La Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Cañete obtuvo la sentencia máxima de cadena perpetua para el imputado J. V. A. M. (66), a quien la fiscalía lo investigó y acusó de haber abusado sexualmente de una menor de nueve años en reiteradas ocasiones.

El fiscal provincial Lucio Gallo Coello acusó penalmente a un docente del nivel primario tras recabar las pruebas de la comisión del delito de violación de la libertad sexual, entre ellas la entrevista de la agraviada mediante prueba anticipada, el examen del perito psicológico y la declaración de los estudiantes que fueron testigos presenciales del último hecho delictivo y no dudaron en atestiguar.

EN CORTO



DEJAN LIBRE A INTEGRANTE DE LOS PULPOS

TRUJILLO. Un sujeto señalado como integrante de la banda Los Pulpos fue liberado menos de una semana después de ser capturado en el operativo Amanecer Seguro.

La decisión, tomada por el fiscal adjunto Denys Rivas Rodríguez del Cuarto Despacho de la Fiscalía Provincial Mixta Corporativa de El Porvenir, en Trujillo, lo cual ha generado indignación. (C.L.P.)

ROBA CADENA DE ORO PARA REGALAR A HIJA

Un sujeto identificado como Javier Luis Córdova Guzmán, conocido con el alias 'Kilate', fue detenido por la policía tras robar una cadena de oro a una mujer en la avenida Abancay, en el Cercado. El delincuente arrebató a la mujer un collar que tenía un dije, pero de inmediato fue detenido y justificó su robo señalando que se lo iba regalar la joya a su hija por su cumpleaños. (CLP)



CLÍNICA HA SIDO BLANCO DE ATAQUES.

ES EXTORSIONADO POR LOS INJERTOS DEL NORTE

Atacan casa de dueño de clínica de Los Olivos

La banda Los Injertos del Norte atacaron la vivienda del dueño de una clínica en el distrito de Los Olivos.



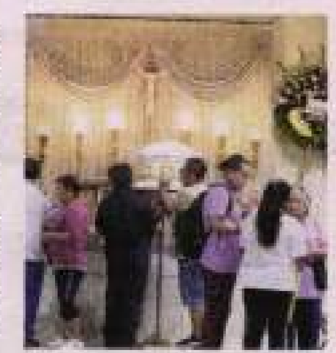
El propietario de la clínica Universitaria denunció que su vivienda fue atacada con explosivos y ha recibido mensajes extorsivos. "Te voy dejando dos doctores muertos y el siguiente será tu seguridad, tus enfermeras y todo aquel que trabaje para dicha clínica", fue una de las amenazas que recibió de los delincuentes.

Los trabajadores de la clínica denunciaron ser víctimas de extorsionadores desde hace meses y son amenazados a través de videos, en los que los criminales señalan que atentaran contra el personal médico en caso no se haga casos a sus demandas. Anteriormente, los malhechores han dejado explosivos en los exteriores de la clínica y disparon contra el frontis de dicho centro de salud a fin. (CLP)

SEGÚN RESULTADO DE LA NECROPSIA

Profesora fue asfixiada

La necropsia a la que fue sometida la profesora Leyla Yaneli Penadillo, quien fue hallada en la vivienda de su expareja, Roberto Palomino Romero, determinó que murió por asfixia mecánica.



LEYLA PENADILLO FUE ESTRANGULADA.

Sin embargo aún se desconoce el agente u objeto que habría utilizado el asesino para acabar con la vida de la docente.

La tía de Leyla, Violeta Cristóbal, expresó su desconfianza hacia las autoridades, cuestionando su falta de preparación para llevar a cabo las investigaciones.

"Si confiara en las autoridades, ya lo hubieran encontrado. No hacen su trabajo, no hay preparación", declaró a Exitosa sin poder contener su ira. (CLP)

PAMELA LÓPEZ Y SU AÚN SUEGRA TUVIERON ENCONTRONAZO EN TRUJILLO Y SIGUIERON HASTA LIMA

Se insulta con mamá de Cueva

✚ Animadora de eventos denuncia a progenitora de futbolista y ésta la calificó de borracha y mala madre.

¡Perdieron los papeles! Pamela López y la mamá de Christian Cueva se enfrentaron en una acalorada discusión que empezó en el aeropuerto de Trujillo y continuó hasta llegar a Lima, ya que coincidieron en el mismo vuelo.

Las dos madres de familia se dijeron de todo y Pamela terminó por denunciar por acoso a la progenitora de su expareja, según imágenes mostradas por el programa Amor y Fuego.

El mencionado programa de espectáculos presentó imágenes de lo sucedido en la sala de embarque del aeropuerto de Trujillo. Según la propia Pamela López, la discusión continuó hasta su llegada a Lima, ante al sorpresa de todos las personas en el aeropuerto.

Además, las imágenes mostraron que la madre de Cueva le reclama airadamente a la ahora animadora de eventos que no le deja ver a sus nietos.

"Eres mala, no nos dejas ver a nuestros nietos. Que escuche la gente, que eres mala, no nos dejas ver a nuestros nietos ni a mi hijo", manifestó la suegra de Pamela Franco, mientras el padre del futbolista grababa todo el altercado.



PAMELA LÓPEZ OTRA VEZ EN EL OJO DE LA TORMENTA TRAS SU PELEA CON LA MAMÁ DE CUEVA.

Denuncia a su ex suegra

Tras el altercado que sufrió, Pamela López declaró que después del altercado acudió a la comisaría para presentar una denuncia formal contra la madre de Christian Cueva. Según sus palabras, se trata de un caso de violencia física y psicológica que no está dispuesta a tolerar.

"TE EMBORRACHAS"

Pero todo quedó ahí, ya que la progenitora del futbolista de Cienciano también acusó a Pamela López de andar borracha con sus amistades.

"Me tomas foto mientras vienes a emborracharte con tus amigas y con personas de dudosa procedencia", arremetió.

Ante esto, López le respondió y le dijo a la señora que es su esposo y el pelotero quienes se juntan con "personas de dudosa procedencia".

"Todos los delincuentes con los que paran en su terreno", remarcó muy molesta la musa de la Orquesta Candela.

El comentario no fue del agrado de la madre de 'Aladino', por lo que arremetió contra Pamela López delante de todos los que estaban en el terminal aéreo.

"Eres tan miserable que sacas otras cosas, pero eres tan mala madre, pero te pintas de buena madre porque te vas a lucrar. Tu mamá es bruja", le gritó. (O.L.)



PRESIDENTA RECHAZÓ LAS CIFRAS DE DESAPROBACIÓN DE SU GESTIÓN.

BOLUARTE SOBRE ENCUESTAS

"No me hagan el favor, pónganme cero cero"

La presidenta de la República, Dina Boluarte, volvió a referirse a las encuestadoras que miden la aprobación de su actual gobierno.

Ante las bajas cifras publicadas, que rondan entre el 3 % y 5 %, la jefa de Estados expresó, de manera irónica, su deseo de que se le califique con "cero" su desempeño.

"Ayer, un periódico que nos quiere mucho nos ha puesto un puntito más, 5 %. Yo lo que les he dicho es: No me hagan el favor, no les he dicho que me suban, he dicho pónganme cero cero. Ya estamos tranquilos, no nos preocupamos y nos concentramos en seguir trabajando", comentó la mandataria durante una actividad (O.L.).

INVESTIGACIÓN A CONGRESISTA JERÍ

Congreso aún no decide



JERÍ ESTÁ COMPROMETIDO EN CASO DE VIOLACIÓN A UNA MUJER.

El presidente de la Comisión de Ética del Congreso, Álex Paredes, informó que la próxima semana evaluarán si inicia una investigación preliminar contra José Jeri, quien fue denunciado por presunta violación sexual a una mujer.

"Acataremos lo que determine la comisión, pero no aseguro que sea el día lunes. Será la próxima semana, eso lo vamos a ver ahora en la comisión", expresó.

Además, el parlamentario indicó que ya se ha pedido a José Jeri un informe con sus descargos frente a los hechos denunciados, más allá de la conferencia de prensa que realizó.

"Lo que nosotros vamos a exigir es que se respete el código de ética y el reglamento del Parlamento. Ya tenemos cuatro año aquí y no encuentro justificación cuando se transgrede esto", sostuvo (O.L.).



NINGÚN CIUDADANO SE SIENTE SEGURO AL SALIR DE SU CASA EN LA CAPITAL.

LIMEÑOS RESPECTO A LA DELINCUENCIA

No se sienten seguros

En Lima y Callao, la inseguridad ciudadana es la principal preocupación de todos los habitantes, según los datos revelados por la encuesta Lima Cómo Vamos 2024.

Este informe, que busca ser un canal de diálogo entre ciudadanos y autoridades, resalta que el 80,2% de los encuestados considera la inseguridad como el mayor problema que afecta su calidad de vida.

Además, la encuesta revela un panorama alarmante sobre cómo los limeños perciben su seguridad:

77,4% de los habitantes afirma sentirse inseguro en su vida diaria.

80,9% de mujeres reportan sentirse inseguras, en comparación con el 73,5% de hombres (O.L.).

PODER JUDICIAL DICTÓ CINCO AÑOS DE PRISIÓN SUSPENDIDA A CONDUCTOR

Chofer que causó en VES deflagración no irá a cárcel

✚ Familiares de las 34 víctimas dicen que no se hizo justicia y piensan apelar.



POLÉMICO FALLO GENERÓ INDIGNACIÓN EN FAMILIARES DE LAS VÍCTIMAS.

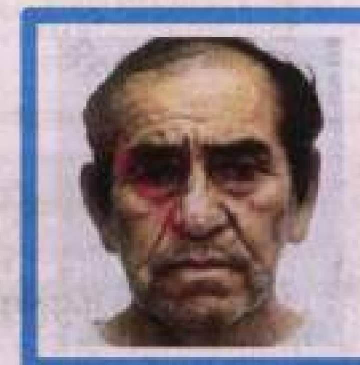
Carlos Lara Porras

Cinco años después de la deflagración que ocurrió en Villa El Salvador, el Poder Judicial dictó cinco años de prisión suspendida para Luis Guzmán Palomino, el chofer del camión cisterna responsable de dicha tragedia que dejó 34 muertos y cientos de heridos.

Además, se le ha ordenado el pago al conductor de 8,000 soles de reparación civil a los sobrevivientes.

Lo controversial de este fallo judicial es que el chofer no irá a prisión y que cumplirá su condena bajo ciertas condiciones.

La sentencia ha generado indignación en los familiares de las víctimas, pues consideran que no se hizo justicia. Ronald Tipismana, vocero de los afectados, señaló que las familias están a la espera del documento oficial para decidir si apelarán la sentencia, ya que tienen 10 días para hacerlo.



Empresa corresponsable

La sentencia establece la responsabilidad civil de la empresa Transgas LG, implicada en el accidente. Los familiares de los fallecidos recibirán indemnizaciones entre 30,000 y 90,000 soles, según el caso.

EN CORTO

ATU IMPLEMENTA 9 PARADEROS TURÍSTICOS

La Autoridad de Transporte Urban (ATU), implementó nueve paraderos, debidamente señalizados, ubicados en los distritos del Cercado de Lima y Miraflores para el servicio turístico autorizado en Lima.

En el Cercado de Lima los paraderos son: Alameda Chabuca Granda, Plaza San Martín, Parque de la Exposición, Parque de la Muralla y Parque de la Reserva. Y en Miraflores son: Bulevar San Ramón, Huaca Pucllana, Bulevar de Artesanías y Parque Intihuatana. (C.L.P.)

FIN ES ALIVIAR TRÁNSITO RUMBO A AEROPUERTO

Proponen ruta alterna para vehículos pesados



SE BUSCA AGILIZAR TRÁNSITO EN AV. MORALES DUÁREZ.

El alcalde del Callao, Pedro Spadaro, propuso una ruta alterna para el tránsito pesado en la avenida Morales Duárez para que sea exclusivamente para los vehículos que se dirijan al nuevo aeropuerto Jorge Chávez. "Desde el primer día de reuniones con el Ministerio de Transportes se ha planteado, primero, que los camiones que salen de Línea Amarilla doblen hacia el puente Fernando Belaunde; es decir, hacia la zona de la avenida Perú y Canta Callao para que no ingresen a Morales Duárez", declaró Spadaro a la Agencia Andina.

El trayecto propuesto tendría continuidad por las avenidas Argentina y Venezuela. (C.L.P.)

A NIVEL NACIONAL PARA CASOS DE DENGUE

Instalan 500 camas



CAMAS ESTÁN EQUIPADAS.

Con el fin de combatir el dengue y mitigar los efectos de esta enfermedad, el Seguro Social de Salud (EsSalud) fortalece la atención hospitalaria con camas para casos de dengue a nivel nacional.

La presidenta ejecutiva de EsSalud, Dra. María Elena Aguilar Del Águila, informó que a nivel nacional se han habilitado más de 500 camas equipadas con mosquiteros y sistemas de hidratación para los pacientes afectados por por el mosquito Aedes aegypti.

Estas camas están distribuidas en áreas clave de los hospitales, como las Unidades de Vigilancia Clínica (Uviclin), Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), Unidad de Cuidados Intermedios (UCIN), emergencias y consultorios febriles. (CLP)

OTRA VEZ NO SE PRESENTÓ A AUDIENCIA SOBRE DENUNCIA POR VIOLACIÓN

Dictan orden de captura contra Evo Morales en Bolivia

✦ Ex mandatario del país el altiplano podría acabar tras las rejas.

LA PAZ. Un juez de Bolivia ordenó la aprehensión de Evo Morales, luego de que el expresidente no se presentara por segunda vez a la audiencia en la que debía resolver un pedido de prisión preventiva por el caso de trata de una menor durante su mandato.

"Se dispone (que) se libre mandamiento de aprehensión en contra del imputado (Evo Morales)", dijo este viernes Nelson Rocabado, juez de Tarija (sur), al dar a conocer su resolución durante la audiencia que fue transmitida por el canal estatal Bolivia TV.



MORALES DESAFÍA A LA JUSTICIA Y JUICIO SE SUSPENDE HASTA QUE APAREZCA.

El líder cocalero viene siendo investigado por los delitos de trata de personas y estupro. Según documentación de la Fiscalía, el ex mandatario habría tenido una hija con una adolescente el año 2016, que tenía 15 años y él 57 cuando ocurrió el presunto embarazo. ▲

EN CORTO

CS CONFIRMA PROHIBICIÓN DE TIKTOK EN EE.UU.

WASHINGTON. La Corte Suprema avaló ayer por unanimidad una ley que amenaza con prohibir a partir del domingo la red social TikTok en Estados Unidos, donde cuenta con 170 millones de usuarios. En lo que constituye una importante derrota para TikTok, el alto tribunal estableció que la ley no atenta contra el derecho a la libertad de expresión y que el gobierno estadounidense ha demostrado que son legítimas sus preocupaciones sobre la propiedad china de la plataforma. (Agencias)

EN COLOMBIA EN FRONTERA CON VENEZUELA

30 muertos deja choque entre el ELN y las FARC



OTRA VEZ COLOMBIA HA SIDO ESCENARIO DE UNA JORNADA DE VIOLENCIA.

BOGOTÁ. El presidente de Colombia, Gustavo Petro, anunció ayer la suspensión de las negociaciones de paz con la guerrilla Ejército de Liberación Nacional (ELN), tras una violenta jornada que dejó más de 30 muertos en la frontera con Venezuela, según un balance oficial.

"Lo que ha cometido el ELN en el Catatumbo son crímenes de guerra. Se suspende el proceso de diálogo con este grupo, el ELN no tiene ninguna voluntad de paz", escribió el mandatario en la red social X. Desde el jueves rebeldes del ELN y de las disidencias de las FARC se enfrentan en una región del noreste de Colombia conocida como Catatumbo, fronteriza con Venezuela y con más de 52.000 hectáreas de hoja de coca sembradas. ▲

JEAN DEZA

PIDEN PARA ÉL 9 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA

✚ Fiscalía acusa a futbolista por tentativa de feminicidio contra su ex pareja. ✚ Audiencia para definir la suerte del 'Ratón' será el jueves 23 del mes en curso.

Omar Lozano.

¡Entre la espada y la pared! La Segunda Fiscalía Especializada en Violencia contra la Mujer de Lima Centro, a través de su tercer despacho, ha solicitado nueve meses de prisión preventiva contra el futbolista Jean Deza, tras ser denunciado por su ex pareja por agresión física.

Cabe precisar que el deportista enfrenta una investigación por el presunto delito de tentativa de feminicidio, que ocurrió en plena celebración de Año Nuevo.

"El Ministerio Público adoptó este requerimiento tras formalizar la investigación preparatoria en contra del investigado. Asimismo, se espera que el 13° Juzgado de Investigación Preparatoria de Lima fije fecha y hora para la audiencia", afirmó la entidad en un comunicado.

De esta manera, el Ministerio Público recogió los testimonios y exámenes médicos para formalizar la investigación, por lo que se encuentran a la espera de la programación de la audiencia. Ante ello, el 13° Juzgado de Investigación Preparatoria programó la audiencia para el jueves 23 de enero a las 9:00 a.m.



EL DÍSCOLO FUTBOLISTA PUEDE ACABAR EN LA CÁRCEL.

Culpa a los MEDIOS

A pesar de las pruebas contundentes en su contra, Jean Deza aseguró que los medios de comunicación está exagerado completamente el tema. "La prensa lo está vendiendo como que la he querido matar", subrayó el jugador.

RECONOCE SU ERROR

Recordemos que Deza, quien tiene 11 denuncias por violencia física contra sus ex parejas, acudió a la Depincri de San Miguel y pidió que no lo juzguen por intento de feminicidio contra su pareja.

"De repente sí me he equivocado y lo tengo que aceptar, lo que me imponga la ley lo voy a respetar, pero quiero que se me juzgue por algo que esta mal (la agresión). Estoy consciente de lo que ha pasado, pero no tampoco la cárcel", sostuvo casi rogando.

KAREN SCHWARZ

SUFRE POR LUMBALGIA Y HERNIAS INOPERABLES

✚ "Tengo que lidiar con el dolor", dice ex Miss Perú.



¡Con problemas de salud! Ex Miss Perú, Karen Schwarz, sorprendió a sus seguidores tras revelar que sufre de lumbalgia, una condición que le impide realizar sus actividades diarias y la obliga a permanecer en cama.

Del mismo modo, la ex conductora de televisión mencionó que también tiene dos hernias que, según sus médicos, no pueden ser operadas.

"Yo tengo dos hernias, pero, según el doctor, son inoperables, así que a lidiar un poquito con el dolor, no me queda de otra", comentó la esposa de Ezio Oliva a través de un video en su Instagram.

Como era de esperarse, los fieles seguidores de la ex reina de belleza no dudaron en solidarizarse con ella por sus problemas de salud, esperando que muy pronto se pueda recuperar por completo y seguir con su vida de manera normal. (O.L.)

GINO PESARESSI

NO HACE CASO A CRÍTICAS

✚ Reiteró que su ciclo en los realitys está cerrado.

¡Se baña en aceite! Gino Pesaressi toma con tranquilidad los ataques que ha recibido a su trabajado, asegurando que lo más importante para él es sus seguidores.



AGRADECE EL APOYO DEL PÚBLICO.

"Las críticas es parte de, pero hay gente que me ha criticado duramente. En mi caso, trabajo por la gente que me ve por televisión y si a esa gente le gusta lo que hago, estoy feliz", señaló.

Por otro lado, el actor aseguró que su etapa en los realitys de competencia se terminó. "Hace bastante, y no porque no quiera, lo que pasa es que estoy buscando otros proyectos más de tipo conducción", añadió. (O.L.)

ALEJANDRA BAIGORRIA

"GUTY YA ME DA PENA, ESTÁ HUNDIDO"

✚ Rubia de Gamarra se hartó de comentarios irónicos de su ex en canal de YouTube. ✚ Advierte que al Potro no le conviene que ella habla de él si insiste en nombrarle.

Omar Lozano

¡No lo soporta más! Alejandra Baigorria no se quedó callada ante las recientes declaraciones de su expareja, Guty Carrera, quien en una entrevista negó haber ejercido violencia psicológica en su contra cuando eran pareja y que inclusive le deseaba con ironía "lo mejor" en su próximo matrimonio con Said Palao.

La ex chica reality expresó su molestia en contra del popular Potro, dejando claro que está cansada de ser mencionada por el modelo, quien fue su ex pareja.

"Estoy cansada porque cada vez que viene no hay otro tema del que pueda hablar. No sé, ¿no tiene un negocio, un emprendimiento, alguna novela o algo en lo que esté trabajando? Siempre tiene que hablar de Melissa, de mí o de otra de sus ex", afirmó molesta.

Además, la empresaria comentó que ha llegado a tal punto su molestia, que ya siente lástima por Guty Carrera, por sus ganas de figurar en la televisión cada vez que viene al Perú.

"Yo no sé por qué me menciona, ya me da pena, está hundido. Me desea el bien, pero sé que el fondo de su corazón me detesta. Él debería pedirme perdón, yo ya lo perdoné, pero que reconozca", dijo en América TV.

NO SE QUEDARÁ CALLADA

La exconductora advirtió que cada vez que el hijo de Edith Tapia hable de ella, tendrá una respuesta, y señaló que esto no le conviene al modelo.

"Yo nunca hablo, pero si él lo hace siempre va a tener una respuesta mía. Y otra vez van a hablar del caso, un tema que no le conviene a él que sigan tocando. Alguien debería aconsejarle que, cuando le mencionen mi nombre, no diga nada y se quede mudo. No le conviene seguir hablando", sentenció.

"A mí se me cerraron todas las puertas en los canales de Perú". Guty Carrera.

Jura no es pegalón

Guty Carrera aseguró a Verónica Linares que jamás agredió a Alejandra. "Me quitaron un contrato de un día para otro, sin ningún motivo. La gente que me cerró las puertas, cuatro años después, se dio cuenta de que no había hecho absolutamente nada", comentó.

BELÉN ESTÉVEZ

"AHORA BUSCO UN MADURITO"

✦ Bailarina gaucha se confesó en el podcast Rondón Tolón de El Popular.

¡Se cansó de los chibolos! Tras algunas malas experiencias que tuvo en el pasado, Belén Estévez ha decidido enamorarse de alguien maduro y encontrar la estabilidad emocional que necesita en su vida.

La modelo argentina se presentó en el podcast Rondón Tolón de El popular, conducido por Ricardo Rondón, y reveló lo que desearía encontrar ahora en un hombre.

"Ahora no estoy buscando (pareja), no busco el amor porque eso llega en cualquier momento. Pero ahora quiero un madurito, ya tuve muchos chibolos. No he quedado marcada para mal, una va creciendo y va cambiando de gustos", comentó.

Además, la rubia abrió su corazón con Ricardo Rondón y dejó claro que la próxima pareja que pudiera tener sea muy inteligente y que quiera tener un futuro con ella.

Yo tengo 43 años y creo que la madurez no va en la edad, pero ahora estoy buscando un hombre proveedor, no solo económicamente, sino que provea de amor y protección. Quiero que me dé estabilidad emocional y que sea muy inteligente, que quiera construir y no destruir", añadió. (O.L.)



GAUCHA CONFESÓ LO QUE BUSCA EN UN HOMBRE EN LA ACTUALIDAD.

LUISITO CARRIÓN

REGRESA AL PERÚ

El cantante puertorriqueño Luisito Carrión vuelve al Perú, esta vez para presentar su aclamada gira Histeria World Tour, que lo hace recorrer por el mundo llevando su arte y a la vez buscando nuevos valores para la realización de feats. Los elegidos en nuestro país: la orquesta Zaperoko.

"Mi vida profesional se basa más afuera que en Puerto Rico. Como pasa en Colombia, un país que respeta tanto nuestra música y que la conoce tanto. Esa es la verdadera capital de la salsa. En otros países, como Venezuela y Perú, la salsa también tiene muy buena aceptación", expresó.

Cabe preciar que el boricua deleitará al público con sus mejores éxitos hoy y mañana en Centro de Convenciones La ley. Junto a él compartirán escenario Maryto y su Salsón, Camaguey, Lucia de la Cruz, entre otros. (O.L.)



SALSERO VUELVE A NUESTRO PAÍS.

VOLARON LAS ENTRADAS MÁS CARAS PARA EL 'U' VS. INTER DE MIAMI

Furor por Messi

Boletos costaban 3,855 soles. Todavía hay localidades para los otros sectores.

Carlos Lara Porras

La próxima llegada de Lionel Messi con el Inter de Miami viene causando furor en los hinchas que no desean perderse el partido que se jugará el 29 de enero en el Monumental. Y ello se aprecia en la respuesta del público, que agotó ayer las entradas más caras para este encuentro.

Ayer se inició la venta, que fue exclusiva para los socios y socios adherentes de Universitario, así como para los hinchas que comparon sus entradas para la Noche Crema 2025. La venta empezó a las 10:00 a.m. mediante la plataforma virtual de Ticketmaster y a las dos horas se agotaron la zonas Hospitality , que costaba 3,855 soles y ofrece una cena con Lionel Messi y los jugadores del Inter Miami, así como entradas en el sector de butacas rojas.

Todavía hay boletos en las tribunas populares (375 soles), oriente (964 soles), occidente (1,285 soles y 1,606 soles) y butaca negra (1,927 soles) que hasta hoy se venderá a los socios de la 'U' y quienes compraron sus entradas para la Noche Crema.

El domingo y lunes será el turno de todos los clientes de Interbank, que tendrán un 10% de descuento utilizando la tarjeta de dicho banco.

Desde el martes, el público en general podrá adquirir su localidad para este trascendental encuentro.

ANTE ONCE CALDAS

En tanto, Universitario juega hoy (8:00 p.m.) su segundo encuentro de preparación en tierras colombianas contra el Once Caldas, con el que se medirá en el estadio Palogrande de Manizales. Los cremas llegan entonados tras vencer 3-1 a Junior el pasado martes en el inicio de su periplo por tierras colom bianas.

Chemo confía en la clasificación

José del Solar, entrenador de la selección Sub 20, se mostró optimista en que la Bicolor haga una buena campaña en el Sudamericano de Venezuela y pueda clasificar al Mundial de dicha categoría.

"Vamos a ir a disputar cada partido como si fuera una final. Ellos saben lo que nos estamos jugando porque para nadie es un secreto que Perú jamás ha asistido a un Mundial Sub 20 y nosotros estamos yendo con la ilusión de pelear esa posibilidad", señaló.

Chemo evitó hablar sobre su renuncia a la FPF. "No voy a contestar de mi renuncia, de la selección mayor, por Juan Carlos Oblitas, no es el momento de hablar de eso", subrayó.

Perú integra el grupo A con sus similares de Venezuela, Paraguay, Uruguay y Chile. (C.L.P.)



Alianza Lima tiene examen con Riestra

BUENOS AIRES. Alianza Lima vuelve a saltar a la cancha hoy muy temprano (6:30 a.m. de Perú) para jugar su segundo partido de preparación contra Deportivo Riestra en el Speed Camp.

El cuadro blanquiazul viene de ganar 2-1 a Vélez Sarsfield. Se supo que el cotejo de hoy se dividirá en dos tiempos, lo que le permitirá al entrenador Néstor Gorosito ver en acción a todos sus jugadores y en especial a sus refuerzos como Guillermo Viscarra, Guillermo Enrique, Miguel Trauco, Eryc Noriega, entre otros.

Luego de este encuentro, Alianza Lima jugará el martes (7:00 p.m.) contra Deportivo Morón, que será con público.

De otro lado, se supo que la dirigencia aliancista viene gestionando un partido amistoso frente al Garcilaso en Matute. (C.L.P.)

LO ACLAMÓ LA HINCHADA DE CIENCIANO

Cueva desata locura

El Papá juega hoy ante el Wilstermann de Bolivia.

Carlos Lara Porras



CUEVA JUGARÁ HOY CON CIENCIANO ANTE WILSTERMANN.

CUSCO. El 10 del pueblo. Así fue calificado Christian Cueva por la hinchada de Cienciano, quien lo aclamó durante la firma de autógrafos y la presentación de la nueva camiseta del Papá.

Miles de personas se congregaron la noche del jueves para ver de cerca a Aladino en el mall del Cusco que lució un lleno total.

La multitud aclamó a Cueva, le pidieron que cante El cervecero y lo pidieron para la selección. Al final del evento y para evitar el asedio de los hinchas, el volante abandonó corriendo el centro comercial.

Bajo este buen ambiente, Cienciano jugará hoy su primer partido amistoso contra Jorge Wilstermann de Bolivia, con el que se medirá desde las 8:00 p.m. en el estadio Garcilaso de la Vega.

De otro lado, Cienciano anunció que tendrá su propio Centro de Alto Rendimiento, que estará ubicado en el noreste de la Ciudad Imperial. El futuro complejo deportivo del Papá se construirá en un terreno de cinco hectáreas.



Cristiano no pudo ganar

BURAYDAH. Con Cristiano Ronaldo, Al-Nassr empató 1-1 como visitante ante Al-Taawon por la fecha 16 de la Liga de Arabia Saudita. Saad Al-Nasser (45') puso en ventaja a los locales y Aymeric Laporte (64') igualó para el equipo de CR7 que se ubica en el cuarto lugar con 29 puntos. (C.L.P.)



UN ERROR DE SONNE PUDO COSTARLE LA DERROTA A BURNLEY.

COMETIÓ PENAL EN BURNLEY

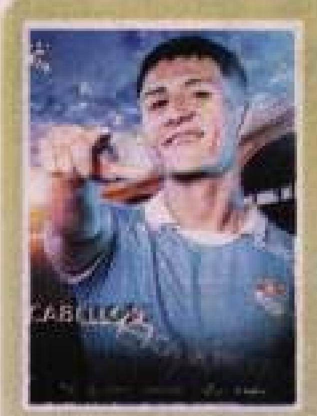
Sonne casi la malogra

BURNLEY. Un debut opaco con el Burnley en la Championship tuvo Oliver Sonne en el empate sin goles ante el Sunderland por la fecha 27.

El Gringo, quien ya había debutado con Burnley en la FA Cup, ingresó en el minuto 82 y cuando se jugaban los descuentos cometió un penal al derribar en el área a Dennis Cirkin, además el balón le pegó en la mno. El francés Wilson Isidor cobró un nuevo penal, antes había fallado a los 85', sin embargo el arquero Trafford le negó nuevamente el tanto y evitó la derrota de Burnley.

Tras el penal atajado, Sonne se acercó a Trafford para felicitarlo y por 'salvarlo' del error que cometió.

Con el empate, Burnley se mantiene en el segundo lugar con 53 puntos, igualado con el líder Leeds United, que aún tiene un juego pendiente. En la próxima jornada, el equipo del danés-peruano visitará al colero Plymouth. (C.L.P.)



MEDIOCAMPISTA JUGARÁ POR CRISTAL.

CRISTAL ANUNCIÓ SU FICHAJE

Cabellos es celeste

Se acabó la espera en Sporting Cristal que hizo oficial la contratación del mediocampista Catriel Cabellos.

"¡Bienvenido al Rimac, Catriel! Estamos felices de anunciar a Catriel Cabellos como nuevo jugador del Sporting Cristal hasta 2028. ¡Vamos por todo!", publicó el club rimense en sus redes.

Trascendió que la llegada de Cabellos se da luego que Cristal decidiera comprar el 50% del pase a Racing Club.

Cabellos la temporada anterior jugó por Alianza Lima 37 partidos y marcó seis goles.

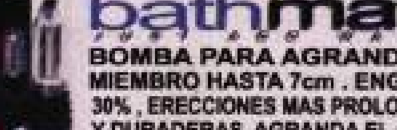
El volante será presentado mañana en la Tarde Celeste en el partido ante Universidad Católica de Chile en el Alberto Gallardo a las 3:00 p.m. (C.L.P.)

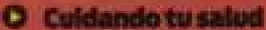


Boys choca contra Junior

Sport Boys afrontará hoy su primer partido amistoso ante el Junior de Barranquilla, en el estadio Miguel Grau del Callao, desde la 1:00 p.m. Será la oportunidad para ver en acción las caras nuevas de la Misilera, como Alejandro Hohberg, Rodrigo Colombo, Matías Almirón, entre otros. (C.L.P.)





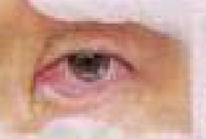


Cuidando tu salud
La conjuntivitis es muy contagiosa y también se puede adquirir mediante el uso de objetos personales como, lentes, maquillaje, toallas, entre otros que han sido utilizados por personas infectadas.



El dato
Durante el verano los casos de conjuntivitis suelen aumentar en 50%.

¿Y qué es?
Queratitis Es una úlcera de la córnea que suele ser producto de una infección ocular.



CUIDA A TU FAMILIA DE ESTA INFECCIÓN

Conjuntivitis y verano van de la mano

✚ Ten cuidado con las piscinas y playas, son los lugares donde más se propaga la infección.

Zoraida Peña H.

La temporada de verano es una época en la que hay que tener más cuidado con la proliferación y contagio de infecciones, sobre todo entre los más pequeños de la casa.

Una de las infecciones más comunes del verano es la conjuntivitis, que se propaga con rapidez en los lugares más visitados durante el verano: las piscinas y playas.

Es por ello que consultamos con el oftalmólogo Carlos Wong Morales, quien nos explicó los riesgos del contagio y cómo evitar la temida conjuntivitis.

OJO A LOS SÍNTOMAS

"Se debe sospechar de este cuadro clínico e ir al médico si se tiene enrojecimiento de los ojos, ardor, lagrimeo, picazón, hinchazón, sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo y legañas, ya que son síntomas de esta infección", describió el especialista.

Por otro lado, existen factores que hacen más propensas a algunas personas de contraer conjuntivitis. "Factores susceptibles como ojo seco o problema de superficie del ojo, problemas inmunes, diabéticos, malformaciones del párpado y pestañas", refirió el Dr. Wong.



Toma nota: **Generalmente, los niños son los más afectados con esta infección durante el verano por la exposición a las piscinas.**





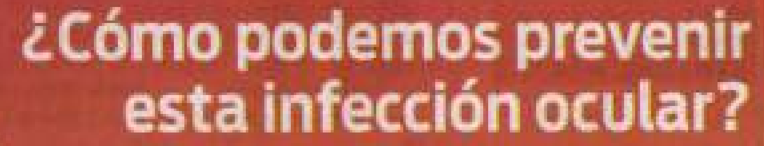
LO QUE DEBES | SABER

Evitar tratamientos caseros e ir al médico

El doctor Wong señaló también que ni bien se presenten los síntomas es importate acudir al especialista ya que no todos los "remedios" caseros son efectivos e incluso podrían empeorar la conjuntivitis derivando en algo más grave.

"Los remedios caseros tienen algunas bases científicas para el tratamiento, pero no todos. Al hacer algunos como ponerle plantas o medicinas en base a flores, podríamos complicar el problema añadiéndole un hongo y terminar perdiendo el ojo", advirtió el oftalmólogo de la clínica especializada Wong.

"Es importante tener tratamiento temprano para detener la infección porque de lo contrario esta puede provocar úlceras en las corneas o perforarlas ocasionando disminución de la visión irreversible", aconsejó.



EVITA LOS REMEDIOS CASEROS PUEDEN EMPEDRAR EL OJO.

¿Cómo podemos prevenir esta infección ocular?

A fin de prevenir esta enfermedad sumamente contagiosa, el doctor Carlos Wong recomienda a las personas afectadas no ir a su centro de trabajo o estudios hasta que la infección esté controlada. "Es recomendable adoptar medidas preventivas dentro de casa como lavarse constantemente las manos y no prestar los objetos personales. No concurrir a playas y piscinas no saludables, lávese las manos antes de tocarse los ojos, no se preste los lentes de sol ni de contacto, no utilice los objetos personales de otra persona como: maquillaje, toallas, etc., evite compartir gotas para el ojo", refiere el especialista en oftalmología.

Primeros auxilios
Alivia el dolor de espalda. En las primeras 48 a 72 horas, aplica hielo en el área adolorida y luego calor. Asimismo, puedes usar una bolsa de gel frío o calor que se adhiera a la columna.



Cifra
Según la OMS, el 26% de las personas que tienen migraña recibe tratamiento.

El avance
Omalis Omar Se trata de un medicamento que reduce las reacciones alérgicas al cacahuate.



COLECCIONA LO MEJOR DE LA COCINA PERUANA CON TU DIARIO EL POPULAR

CHICHA MORADA: una bebida cultural

✚ Consigue la receta completa en el diario de mañana y descubre la mágia de este refresco.

¿Quieres aprender a cocinar sin gastar de más? ¡Has llegado al lugar ideal! El Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables Menú económico y recetas para negocio, donde aprenderás a realizar las más ricas comidas, postres y bebidas perfectas para el verano. Son más de 60 platillos, que los encuentras de manera gratuita por la compra de tu diario favorito.

SABOR Y TRADICIÓN

La chicha morada es una de las bebidas que más representan al Perú. Su color característico y sabor agridulce vienen del famoso maíz morado, un ingrediente originario de los Andes.

Es refrescante y perfecta para acompañar una comida o tomarla bien helada en un día caluroso; además, tiene propiedades beneficiosas, como los antioxidantes, para el cuerpo. ¡Genial!



REDES SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

Consulta Médica

Dra. Susant Aguirre (*)

¿QUÉ ES EL SARRO DENTAL?

El sarro dental es el acumulo y depósito de restos de comida, bacterias y células muertas sobre la superficie de los dientes, que se calcifica y adhieren firmemente, incluso puede acumularse debajo de las encías.

Puede provocar gingivitis, caída de dientes, caries, mal aliento, entre otras afecciones. Para prevenirlo se recomienda:

- Visitar al odontólogo cada 6 meses.
- Cepillar los dientes por lo menos 3 veces al día.
- Utilizar hilo dental o cepillos interproximales 1 vez al día antes del cepillado.
- Cambiar el cepillo dental cada 3 meses.
- Evitar alimentos ricos en azúcar.

* Odontóloga de la Clínica Ricardo Palma
www.crp.pe

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Tallarín en salsa de pescado

INGREDIENTES

- 440 g. de fideo tallarín.
- 4 filetes de pescado.
- 3 tomates medianos.
- 2 zanahorias medianas.
- Aceite vegetal.
- Una cebolla mediana.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Hongos y hoja de laurel al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Sancocha el fideo en agua hirviendo con sal, escurre y reserva. Limpia el pescado y sazona con sal yodada y ajo molido; fríe en aceite vegetal. Para la salsa, lava los tomates y las zanahorias, y licúalos hasta que quede espeso. Luego, fríe en el aceite vegetal el ajo molido y la cebolla cortada en cuadraditos pequeños; adiciona la zanahoria y el tomate licuado; agregaincorpora los filetes, el hongo, la hoja de laurel y sal yodada; deja hasta que hierva. Sirve el tallarín en salsa de pescado.

Secreto del chef
Para la mezcla de la salsa con el tallarín, recuerda hacerlo a fuego bajo; así evitarás que esta se queme.

TIPS TIPS TIPS

1 CUÍDATE DE LOS MOSQUITOS

Debido al aumento de las temperaturas y la humedad durante el verano, la presencia de mosquitos suele ser mayor. Para protegerse, se recomienda aplicar repelente de insectos en las áreas expuestas de la piel y reaplicarlo siguiendo las indicaciones del producto.



2 CONSUME MÁS ALIMENTOS FRESCOS

Se sugiere llevar una dieta rica en frutas y verduras frescas, priorizando alimentos ligeros que faciliten la digestión. Evita bebidas alcohólicas y las que contengan cafeína, ya que estas causan una mayor pérdida de líquidos en el cuerpo. De igual manera, se aconseja tomar entre dos litros de agua al día.



3 COMBATE EL ESTREÑIMIENTO

La clave está en la hidratación constante, el consumo de fibras como frutas, verduras y cereales integrales. Además, puedes complementarlo mediante la realización de actividades físicas como caminar, correr o hacer yoga para estimular el tránsito intestinal. Estos consejos son ideales para cuidar tu salud.



Gaturro



Sudoku

9		5			4	7		3
3			6				1	
	1			7	3	4		
5		6		9	8	2		
	8	9	7	2			3	
						5	9	
		4		8		6		
	2	1		6				4
	5		2		7		8	1

¿Quién lo dijo?

"Algunas personas son tan falsas que ya no distinguen que lo que piensan es justamente lo contrario de lo que dicen."





Pierre Bost — Dino Buzzati — Marcel Aymé

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

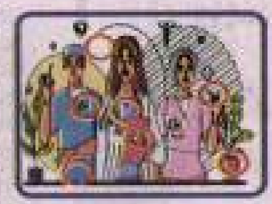
¿Qué dijo el océano al otro océano?
ola.

acertijo

Frío en las alturas
¿Por qué hace más frío en las alturas?

Soluciones de ayer

[illegible]



[illegible]

El acertijo: Al poseer una superficie mayor en relación a su volumen, los animales pequeños pierden calor de forma más rápida, por lo que se ven forzados a aumentar su actividad metabólica, y por ende todo su movimiento.

¿Quién lo dijo?:
Cicerón.

Sopa de letras

N	A	Q	O	M	E	X	F	D	H	Q	Y	U	A	C	I	G	R	U	L	A	T	E	M
O	V	U	F	N	G	T	E	N	J	D	I	Y	R	S	O	Q	L	P	M	E	W	U	C
I	Z	I	B	O	R	A	G	L	T	C	B	A	E	Z	K	N	S	H	X	F	O	J	E
C	S	M	P	I	M	V	F	E	E	H	T	L	D	L	M	O	T	J	D	Q	O	K	U
A	F	I	Z	C	E	I	C	E	B	C	A	Y	H	I	C	P	O	E	S	W	G	Q	S
M	U	C	C	C	T	J	F	D	V	I	T	R	Z	I	V	F	B	O	N	E	K	P	O
R	N	O	J	A	A	D	I	Q	R	G	C	R	S	O	C	J	P	L	K	I	X	S	Q
O	D	S	T	R	L	P	H	E	Y	M	E	I	O	D	L	I	V	O	C	G	D	Y	P
F	I	R	H	T	Q	X	T	O	K	N	F	W	B	L	U	Y	C	P	X	G	F	O	P
S	C	R	A	X	W	A	O	Z	E	V	H	O	R	Q	I	D	B	E	W	S	D	G	S
N	I	A	I	E	M	M	T	T	H	Y	R	F	E	X	I	T	N	R	J	T	V	P	Y
A	O	M	R	C	L	A	N	A	I	D	I	T	O	C	N	M	I	A	R	B	U	X	J
R	N	A	E	P	D	A	E	O	M	U	V	Y	R	P	O	F	Q	C	I	W	Z	N	B
T	G	F	I	R	M	L	I	C	T	E	V	S	N	X	I	Y	P	I	A	H	D	A	O
R	I	M	N	O	U	D	M	Q	E	S	L	E	P	N	C	Y	O	O	K	S	X	L	J
T	F	B	E	D	O	J	A	E	S	L	Y	L	R	B	C	X	M	N	F	W	P	E	U
C	P	R	G	U	T	T	S	L	W	O	M	A	O	L	U	D	I	E	A	R	J	A	R
V	Y	H	N	C	B	R	E	E	O	W	H	R	D	V	R	E	M	S	O	T	L	C	T
G	F	S	I	C	P	A	C	M	I	X	U	E	U	Q	T	D	G	C	C	R	H	I	E
Z	I	O	W	I	L	B	O	E	R	F	A	N	C	F	S	L	E	I	V	A	N	O	K
Y	G	R	X	O	U	A	R	N	O	A	T	I	T	S	N	S	O	T	D	T	W	N	C
P	B	A	N	N	F	J	P	T	H	I	M	M	O	K	O	N	T	H	Z	A	R	E	C
O	G	A	W	F	L	O	M	O	Q	B	V	E	S	S	C	U	X	B	Z	R	M	S	I
P	R	N	D	H	Y	U	O	S	O	D	A	Z	I	L	I	T	U	F	J	J	A	I	G

INGENIERÍA METALÚRGICA

- ☐ ALEACIONES
- ☐ CONSTRUCCIÓN
- ☐ CONTENIDOS
- ☐ COTIDIANA
- ☐ ELECTROLÍTICAS
- ☐ ELEMENTOS
- ☐ EQUIPOS
- ☐ EXTRACCIÓN
- ☐ FÍSICOS
- ☐ FUNDICIÓN
- ☐ INGENIERÍA
- ☐ MANTENER
- ☐ MATERIALES
- ☐ METAL
- ☐ METALÚRGICA
- ☐ MINERALES
- ☐ OPERACIONES
- ☐ PROCESAMIENTO
- ☐ PROCESOS
- ☐ PRODUCCIÓN
- ☐ PRODUCTOS
- ☐ QUÍMICOS
- ☐ RAMA
- ☐ TRABAJO
- ☐ TRANSFORMACIÓN
- ☐ TRATAR
- ☐ UTILIZADOS
- ☐ VIDA

Consultorio sentimental

Salía con mi mejor amigo a escondidas

MARTÍN (30). Doctora Cora, recientemente me enteré de que mi novia y mi mejor amigo se veían a escondidas mientras estaba de viaje por trabajo. Lo peor de todo es que ninguno de los dos se atrevió a confesarlo; me lo contó el encargado de limpieza del edificio donde vivo con ella. El día de ayer, los cité a ambos y los confronté para que me digan los motivos de su engaño. Ellos no tuvieron otra opción que aceptarlo y decir que se dejaron llevar por el momento, pero que estaban arrepentidos por ello y que los perdonara. Yo, honestamente, no sé qué debería hacer. Con mi pareja tengo una relación de 5 años y a mi amigo lo conozco de toda la vida.



RESPUESTA

Querido Martín, puede que ahora mismo te sientas entre la espada y la pared, porque no quieres perder a ninguno de los dos. Sin embargo, no deberías ignorar lo que han hecho, pues se trata de una traición por parte de ambos. A veces, lo mejor es pensar con la cabeza fría y alejarte de ellos, ninguno merece tu confianza. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Un cambio en ti, genera un giro en las circunstancias. Comprendes que el orgullo no te ha servido de nada y te acercarás a alguien con quien mantenías mucha distancia, buscarás la reconciliación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
La desconfianza está afectando las bases de tu relación. No permitas que sigan muriendo los sentimientos y busca una manera de fortalecer las bases, aún estás a tiempo de salvar la situación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Participarás de una actividad recreativa en compañía de tu entorno. Te divertirás y podrás liberarte de esa pesadez que te había generado las responsabilidades de la semana, lo disfrutarás.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Planificarás una caminata o actividad recreativa, pero un familiar podría impedirlo recordándote las responsabilidades que aún tienes pendiente. Organízate y tendrás tiempo para todo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Una reacción impulsiva de la persona que te interesa te sacaría de este estado de idealización en el que te encontrabas. Evita ser radical, acepta la situación y aprender a conocerla más.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Aprovecharás el día para organizar tus gastos, es posible que planifiques tus próximas acciones para salir de la recesión y serán positivas. Solo mantén constancia y verás grandes resultados.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te liberas de algunas responsabilidades familiares, lo que te permitirá avanzar con algunas actividades que habías pospuesto. Aprovecharás al máximo tu tiempo y podrás ordenar todo lo pendiente.

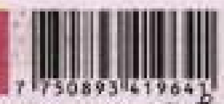
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Posiblemente, alguien de tu entorno próximo no se encuentre con ánimos de aclaraciones y reclamos. Deberás reconocer este estado y esperar otro momento, luego podrán dialogar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Muchas personas pondrán los ojos sobre ti, hoy podrías recibir mensajes y comunicaciones de amigos y familiares. Te sentirás valorado por tu entorno y esto mejorará tus ánimos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
El silencio de esa persona está llenando tu mente de ideas falsas. No permitas que la imaginación despierte tus celos y aprende a controlarte. Todo se aclarará si enfrentas la situación.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Momentos de amor y armonía. Hoy podría acercarse o comunicarse contigo una persona muy importante para ti. Ambos se mostrarán afecto y será el inicio de una nueva etapa sentimental.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Esa persona tiene dudas en acercarse por las últimas diferencias que se generaron entre ustedes. El deseo por aclarar diferencias y reconciliarse es de ambas partes, no pongas límites y acércate.



CANTABA "DANCING QUEEN"
SERIE ANIMADA DE DISNEY "... DE AVALOR"
TEMA DE JOE DASSIN "... TÚ"
LAURENCIO
GOZO, DELEITE
TEMA DE OSCAR D'LEÓN
CONSIGNA, ESLOGAN
TEMA DE ENANITOS VERDES "... CÁRCEL"
GINEBRA, BEBIDA ALCOHÓLICA
ACTOR EN "LA MUJER DE MI HERMANO" ... CUEVAS
TEMA DE ABBA "THE ... OF THE GAME" (EL NOMBRE DEL JUEGO)
FILME CON HENRY CAVILL, "EL HOMBRE DE ..."
TEMA DE MANÁ "EN EL MUELLE DEL SAN ..."
SUBVENCIÓN PARA REALIZAR ESTUDIOS
CANTA "LAURA NO ESTÁ"
MESETA MÁS ALTA Y EXTENSA DEL MUNDO
FILÓSOFO DEL CRISTIANISMO, ... DE AQUINO
REPETICIÓN DE UN SONIDO
DISTRITO DE LA PROV. DE HUARAZ, ANCASH
FILME DE DISNEY, "BUSCANDO A ..."
TEMA DE JESSE & JOY "NO SOY UNA DE ..."
SEÑAL DE AUXILIO O SOCORRO
FILME CON GLENN CLOSE "ATRACCIÓN ..."
FUTBOLISTA PERUANO, YOSHIMAR ...
JUGADA FINAL DEL AJEDREZ, JAQUE ...
LEVE, LIGERO
PROVINCIA DEL DEPARTAMENTO DE JUNÍN
FILME "HOME ..." (MI POBRE ANGELITO)
"MURCIÉLAGO" EN INGLÉS
CICLO, PERIODO
SERIE DE DRAMA DE EE.UU. "LA LEY Y EL ..."
SEGUNDA LETRA DEL ALFABETO GRIEGO
300 ROMANOS
PREF. QUE SIGNIFICA "SUR"
"PECADO" EN INGLÉS
ALCALDIDE PRESENTE EN EL TE
HIJO DEL ARQUITECTO DÉDALO
ACTOR EN "AMOR A CIEGAS" ... BALDWIN
FUE DIVULGADOR CIENTÍFICO PERUANO-POLACO, TOMÁS ...
ESFERA CELESTE O TERRESTRE
MODELO PERUANA, JOSSMERY ...
PRESIDENTE DE LA FIFA
TELURIO
DOMINIO WEB DE ESPAÑA
"UÑA" EN INGLÉS
ARTE MARCIAL DE CHINA, ... CHI
ACTOR EN "PASANTE DE MODA" ROBERT DE ...
MODELO Y "CHICO REALITY" ... BENZ
"TARDE" EN INGLÉS
BARRO, FANGO
TEMA DE ANA GABRIEL "MAR Y ..."
SÍMBOLO QUÍMICO DE YODO
ACTRIZ Y CANTANTE MEXICANA "LA TESORITO"
TEMA DE CARLA MORRISON "OBRA DE ..."
OSEO O MUERTO
TEMA DE QUEEN, "... GA GA"
"ABORTAR" EN INGLÉS
CANTA "GITANA" NICOLA DI ...
BAHÍA NO MUY EXTENSA
ELOGIO, ENCOMIO

LA ÚLTIMA

SAN JOSÉ. Seis de cada 10 turistas que visitaron Costa Rica en 2024 llegaron de EE.UU., uno más que en 2023, atraídos por las exuberantes playas y rica biodiversidad del país centroamericano, según un informe del Gobierno.



Una semana no pueden volver a casa

LOS ÁNGELES. Las decenas de miles evacuados por los incendios en Los Ángeles fueron informados ayer de que no podrán regresar a sus hogares hasta dentro de al menos una semana, debido al riesgo de descargas eléctricas, desprendimientos de tierra o exposición a materiales tóxicos. La frustración va en aumento entre los residentes de las zonas arrasadas por las normas que les impiden volver a sus viviendas, incluso si las estructuras sobrevivieron a las llamas. Unas 16.000 hectáreas han sido reducidas a cenizas.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953 @perezalbela

Por la noche, come ligero

Durante la noche, el cuerpo tiende a almacenar grasas y a convertir el azúcar en grasa, especialmente en el abdomen, las caderas y los glúteos. Esto tiene sentido, ya que el cuerpo no necesita mucha energía mientras dormimos. Comer alimentos grasos antes de acostarse puede dificultar la digestión y afectar el descanso, causando espasmos, calambres, gases, acidez y despertares nocturnos. Por eso, es mejor comer poco para evitar una sensación de pesadez. Incluso se recomienda terminar la cena con un ligero apetito.

Es importante evitar alimentos fritos como papas fritas, nuggets, chips o rollitos primavera. Estos productos son muy ricos en grasas y dificultan mantener el peso ideal. Asimismo, la carne roja, los embutidos y los quesos deben evitarse en la cena, ya que son ricos en proteínas y grasas, lo que hace que el estómago se esfuerce más durante la noche.

¿Y los pescados? Aunque los pescados grasos como el salmón, las sardinas o la caballa son saludables, son demasiado grasos para la cena. También es recomendable evitar las pizzas y las pastas con salsas pesadas ya que dificultan la digestión.

Sabemos lo difícil que es resistirse a los postres, pero por la noche es mejor evitarlos. Si sientes la necesidad de un toque dulce, prueba con una infusión de manzanilla o tilo con miel o un pedacito de chocolate negro. Esto favorecerá un sueño reparador. Si tienes invitados y no puedes evitar ofrecer postres, recuerda que deben ser un capricho ocasional.

Evita por la noche alcohol, café, pan blanco, lácteos y las carnes rojas. Opta por una sopa de verduras, una sopa de miso o una ensalada de quinua o de tofu.

¡Pruébalo y siente la diferencia!

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV